

भ्रमण जन्य व्यायाम से मैं नवशक्ति प्राप्त कर रहा हूँ। मन के अच्छे और बुरे विचारों का प्रभाव तुरत ही शरीर पर होना है।

व्यायाम—(शरीर के अंगों का संचालन या दण्ड कसरत करना अथवा दौड़ लगाना) समय की परिस्थितियों के अनुसार आजकल भ्रमण के अभ्यासी विरले ही सज्जन हैं अथवा वे सज्जन भी भ्रमण कर लेते हैं जो सेवा निवृत्त (retire) हो चुके हैं। भ्रमण के लिए नितात आवश्यक है कि मनुष्य बहुत ही प्रातःकाल उठे तब ही भ्रमणार्थ घटा दो घटे प्राप्त हो सकते हैं। परन्तु आज की नूतन सम्यता के प्रभाव से नवयुवक इतने प्रभावित हो चुके हैं कि वे प्रातः काल उठने का नाम तक नहीं लेते। व्यायाम की लालसा भी उन्हें नहीं होती।

नीरोग और स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम एक सर्वोत्तम सर्वमान्य और परीक्षित उपाय है। कोई मनुष्य व्यायाम के बिना निरंतर और चिरकाल तक स्वस्थ नहीं रह सकता। प्रकृति ने गोद के बच्चों को भी व्यायाम का प्रशिक्षण जन्म से ही दिया है। बच्चे का रोना व्यायाम है। बच्चों का हसना व्यायाम है। सोए २ और लेटे २ बालक अपने अंगों का संचालन करता है। यही उसका व्यायाम है। व्यायाम की इतनी महत्ता होते हुए भी यदि नवयुवक व्यायाम को न अपनाए तो प्रकृति के अपराधी होने के कारण सर्वदा स्वस्थ कैसे रह सकते हैं।

व्यायाम का यह अर्थ कदापि नहीं कि हम प्रतिदिन अखाड़े में जाकर घटो दण्ड कसरत करें। यह महान् व्यायाम पहलवानों की विशेष श्रेणी के लिए ही सुरक्षित रहना चाहिए। सर्वसाधारण को अपना स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए केवल २०/२५ मिनट का व्यायाम पर्याप्त है। व्यायाम का सच्चा उद्देश्य तो यह है कि शरीर में कुछ गरमी पैदा की जाए जिससे रक्तपरिभ्रमण शीघ्र (Blood circulation) हो। शरीर की नस नाडियों में रक्त के शीघ्र परिभ्रमण से रक्तस्थ अनेक विष या अपद्रव्य स्वतः ही नष्ट हो जाते हैं। इनके नष्ट होने से ही हृदय को शुद्ध रक्त मिलता है और उसी से स्वास्थ्य दिनोदिन बढ़ता जाता है। रुग्णावस्था अथवा और कोई आपतकालीन अवस्था को छोड़ कर व्यायाम का नित्य निरंतर अभ्यास करना चाहिए।

व्यायाम के द्वारा जहाँ स्वास्थ्यपूर्ण दीर्घजीवन प्राप्त होता है वहाँ इसके और भी अनेक लाभ हैं, यथा—निरंतर व्यायाम करने से शरीर का मामल भाग पुष्ट और दृढ़ होता है। प्रत्येक अंग की समुचित वृद्धि होती है। इससे शरीर सुडील और सुन्दर लगता है। मुखमण्डल पर एक चित्ताकर्षक दीप्ति

इस कोटि में सर्वप्रथम किसान का दैनिक कार्य आता है। लुहार, बढई, कार-पेन्टर, बढरगाही की गोदी के कर्मचारी और दैनिक परिश्रम करने वाले मजदूर। लेकिन आप प्रत्यक्ष देखते हैं कि इस श्रेणी के सज्जन पर्याप्त दैनिक व्यायाम करने पर भी व्यायाम के लाभों से वंचित रहते हैं। कारण कि इनके व्यायाम काल में मनोयोग व्यायाम की ओर नहीं होता। मनोयोगपूर्वक व्यायाम करने से ही व्यायाम के ऊपर लिखित लाभ हो सकते हैं। दूसरे यह भी निश्चित है कि इनका भोजन पौष्टिक और शरीर वर्धक नहीं होता। समय रहित होने के कारण ये ब्रह्मचर्य का भी पालन नहीं करते। प्रचुर सतानोत्पादन में अधिक सलग्न रहते हैं। किसानों का भोजन उत्तम और पौष्टिक होता है। अतः उन्हें इसका पूर्ण लाभ मिलता है। उपर्युक्त व्यायामों में से किसी को भी चुना जाए जीवन रक्षार्थ वलाघ व्यायाम पर सर्वदा ध्यान रखना चाहिए। ऊपर के सब व्यायाम पर्याप्त समय लेते हैं। आज के मानव के पास इतना समय नहीं है।

ऐसे सज्जन जो अधिक समय नहीं दे सकते उनके लिए यहाँ एक ऐसा व्यायाम लिखा जा रहा है जिस पर अधिक से अधिक २०-२५ मिनट खर्च होते हैं।

एतदर्थ आप समीप के खुले लान या पार्क में अथवा अपने घर के सहन या ऊपर की खुली छत पर अभ्यास कर सकते हैं। ये सुविधाएँ भी यदि सुविधाजनक न हों तो अपने घर के किसी स्वच्छ कमरे के सब द्वार और खिड़किए खोल दें और पृथ्वी पर सीधे खड़े होकर अपनी दोनों भुजाओं को ऊपर उठाएँ और वेग के साथ नीचे लाएँ। ऊपर को उठाने और नीचे की ओर लाते हुए आप के हाथ खुले और वापसी पर मुट्ठी जोर से बाध कर उतारे। इस क्रिया को ५ मिनट करें। इसके बाद ५ मिनट विश्राम करें। इस विश्राम में दोनों भुजाओं को एक-साथ गुलाई में घुमावें। पुनः सीधे खड़े होकर दोनों भुजाओं को आगे एक साथ की तरफ फैलाएँ और वेग से वापस लाएँ। इसमें भी प्रसारण काल में हाथ खुला और वापसी पर मुट्ठी बंद रहनी चाहिए। यह क्रिया भी ५ मिनट करें।

इसके पश्चात् पावों के पजों के ऊपर खड़े हो और पजों के साथ ही पिन्ड-लियों की मासपेशियों को जोर से फैलाते हुए ऊपर उठने की चेष्टा करें। यह भी ५ मिनट तक करें। अतः में पूरी तरह खड़े होकर अपने दोनों बाजुओं को आगे की ओर झुकाएँ और दोनों बाजुओं के ऊपर दोनों हाथ फैलाकर थोड़ा झुक जाएँ। झुकने पर अपनी नासिका से बलपूर्वक श्वास बाहर निकालें और पेट को भी सकुचित करते जाएँ। फिर शनैः २ श्वास खींचें। इन सब क्रियाओं के

हड्डी) सीधी रखकर निस्तब्ध बैठे रहें। यही पद्मासन है। ये दोनों आसन प्राणायाम की सिद्धि के लिए प्रयुक्त होते हैं।

स्मरण रहे कि इनके प्रयोग काल में कुशासन के ऊपर चौंतेहा ऊनी वस्त्र या कम्बल का होना आवश्यक है। कारण कि प्राणायाम के समय जो क्रिया की जाती है उससे एक प्रकार की विद्युत् (current) पैदा होती है जो इनके श्रभाव में शरीरसे निकल करके भूमि द्वारा खींच ली जाती है। परिणाम स्वरूप नवीदित विद्युत् के लाभ से शरीर वंचित रह जाता है।

शोर्षासन—यह एक लाभदायक प्रक्रिया है। इसके प्रभाव से रक्त का सिर की ओर अधिक संचार होता है। जिससे सिर के रोग मिटते हैं, शरीर के स्वास्थ्य की वृद्धि होती है। इसे स्वयं या चित्रों को देखकर आरम्भ नहीं करना चाहिए। किसी अभ्यस्त से विधिपूर्वक सीख कर आरम्भ करना ठीक रहेगा। यह भी स्मरणीय है कि हाई ब्लड प्रेशर और लो ब्लड प्रेशर तथा हृदय के रोगियों को यह हानिकारक है। जिनको नकसीर आती हो उन्हें भी न करना चाहिए।

शवासन—शरीर की मासपेशियों को सबल और नीरोग बनाने के लिए एक उत्तम, निरापद और सुख साध्य आसन है। इसके लिए साफ स्वच्छ भूमि पर या भूमि पर चट्टाई बिछाकर आराम से लेट जाइए। फिर दोनों टांगें झुकटी करके शनै २ ऊपर की ओर उठाते हुए सिर के ऊपर से चलाते हुए पावों को भूमि के साथ लगाने की कोशिश करें। फिर उसी तरह शनै २ वापस करते हुए ज़मीन के साथ लगाएं। सम्भव है पहिले दिन इस क्रिया में पूर्ण सफलता न मिले। परन्तु कुछ दिन के अभ्यास से अवश्य सफलता मिलेगी। टांगों को उठाने और वापस लाने की क्रिया को प्रतिदिन ५ बार करना पर्याप्त होता है। इस क्रिया-काल में अपने दोनों हाथ और भुजाओं को बिल्कुल सीधे पृथ्वी पर लम्बे रख रखना चाहिए।

ब्रह्मचर्य—पुरानी सब शिक्षाएँ, दकियानूसी हैं और नयी सब प्रगतिशील हैं। ऐसा विचार रखने वाले योरोप के अनुयायी और सम्यता के अलवरदार कहते हैं कि ब्रह्मचर्य ऋषि मुनियों और सस्कृत पढ़ने वालों के लिए है। इस विचार धारा के दो ही अर्थ हो सकते हैं। प्रथम तो यह कि वे नहीं चाहते कि उनकी विचारधारा की निन्दा करने वाला भी कोई ससार में रहे। दूसरा यह कि वे ब्रह्मचर्य की महत्ता को समझते ही नहीं।

प्रचलित भ्रष्टाचार की कुछ रोकथाम कानून से हो रही थी। परन्तु समाज-वाद और लोकतन्त्र (यूरोपीय) के नाम पर भारत सरकार ने दस कदम आगे

पर वीर्य जैसे मूल्यवान पदार्थ को अंधाधुन नष्ट न करे। बहुमतानोत्पादन से बचा रहे। दैनिक व्यवहार में भी वीर्य संरक्षण पर दृढ़ता से आचरण करना चाहिए। इस प्रकार अपने मन और इन्द्रियों पर नियंत्रण करने से प्रत्येक मनुष्य ब्रह्मचर्य का पालन कर सकता है। याज्ञवल्क्य स्मृति में महर्षि ने आठ ऐसे उपदेश स्थिर किए हैं जिनके ऊपर आचरण करने से मनुष्य स-ब्रह्मचर्य समाज का श्रेष्ठ प्राणी बनकर रह सकता है। वीर्य नाश करने के आठ प्रकार हैं यथा—

- (१) स्मरण—प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्षदेखी प्रिय-स्त्रियो के रूप-लावण्य एवं उनके अंग प्रत्यंग तथा उनसे हुई वानचीत और प्राप्ति पर मैं यह कहूंगा और वह कहूंगा इस प्रकार के मनन-चिंतन द्वारा हर समय प्रिय को स्मरण करना।
- (२) कीर्तन—अपनी प्रिय अथवा अन्य स्त्रियों के गुण, स्वरूप और सुख के सम्बन्ध में पागलो की तरह गुणगायन करना।
- (३) केलि—स्त्रियो के साथ सटकर बैठना, खेलना, होलिका या अन्य अवसरो पर अठखेलिया या शरीर के साथ सम्पर्क करने का यत्न करना।
- (४) प्रेक्षण—स्त्रियो की ओर बार २ देखना, आँखों से इशारे करना अथवा प्रिय-स्त्री को निरन्तर देखते रहना।
- (५) गुह्य-भाषण—प्रिय अथवा साधारण अवैध स्त्रियो के पास जाकर गुप्त-रूप से वासना तृप्ति की बातें करना।
- (६) सकल्प—स्त्रियो को देखकर अथवा चरित्र, रूप और सौंदर्य पर मोहित होकर प्राप्त करने का दृढ़ निश्चय करना।
- (७) अध्यवसाय—मानसिक चिंतन द्वारा सहवास के प्रोग्राम बनाना और सकल्पनात्मक सिद्धि पर आनन्द का अनुमान कर उसके पाने के लिए सब साधनों द्वारा पूर्ण प्रयत्न करना।
- (८) क्रिया-निवृत्ति—चिरकालीन अपूर्ण सफलता के पूर्ण होने पर इच्छा-नुसार भोग में प्रवृत्त होना।

उपर्युक्त आठों विधानों को आधुनिक विज्ञान नीचे लिखे अनुसार स्पष्ट करता है। वस्तुतः विचारणीय बात यह है कि एकात्मक रूप से एक ही विषय का अत्यधिक चिन्तन करने से मन के अहितकर संस्कारों का अत्यन्त बुरा प्रभाव शरीर पर पड़ता है। इन्हीं कुसंस्कारों से प्राचीनों द्वारा कथित रजोगुण और तमोगुणों की वृद्धि होती है।

में हानि होती है। जैसे—अत्यंत गर्माग्न भोजन, चाय जैसे गरम पेय, वरफ जैसे शीतल पदार्थ एवं तेज-मिरच मिसाला नमक खारी चीजे और खटाई के अधिक प्रयोग से भी मसूढ़े कमजोर होते हैं। जब शरीर में खटास (acid) बढ़ जाए तब मसूढ़ों की जड़ों का खून खराब होकर पायोरिया जैसे भयंकर दात-रोग उत्पन्न हो जाते हैं। पायोरिया होते ही दंत-चिकित्सक मशविरा देते हैं कि दात निकलवा दो। दातों को निकलवाने का परिणाम कई दशक अपनी आयु को कम करना है। पायोरिया निश्चित रूप से श्रौषध चिकित्सा से दूर किया जा सकता है।

अतः ब्रुश या दातुन ऐसे ढग से की जानी चाहिए जिससे मसूढ़ों के मांस को जरा भी कट न हो।

ब्रुश या दातुन—सम्प्रति दोनों उपाय दात साफ करने के लिए प्रयोग में लाए जा रहे हैं। यदि युक्तिपूर्ण ढग से ब्रुश किया जाए तब दोनों की सफाई तो इससे हो सकती है। परन्तु दातुन के गुणों से इसकी समता नहीं हो सकती। कारण कि दातों के एवं मुख और गले के प्रायः बहु-संख्यक रोग कफ और और दूषित खून से उत्पन्न होते हैं। ब्रुश में जो पौडर या पेस्ट लगाया जाता है वह प्रायः मीठा होता है और मीठा होने के कारण दैनिक खानपान से जो खराबी मसूढ़ों में आती रहती है उसका परिहार नहीं होता। दातुन आमतौर पर कड़वी या कसैली होती है। दातुन के रस से स्वतः ही मसूढ़ों के रोगों से छुटकारा मिल जाता है। दातुन के लिए कीकर, फुलाई, जामुन, खैर और नीम की लकड़ी लेनी चाहिए। दातुन के अगले सिरे को भली प्रकार कूट या चबाकर जब उसकी कूचीसी बन जाए तब शनैः २ दातों को घिसना चाहिए। अतः में थोड़े सैधा नमक में थोड़ा सरसो का तेल मिलाकर दातों और मसूढ़ों पर मसलने से आयुभर दात और मसूढ़े नीरोग रहेंगे।

ईश-पूजन—अथवा प्रभुकीर्तन, गायन, चिंतन एवं अगाध श्रद्धा से भगवान का ध्यान करना ईशपूजन में आता है।

स्वास्थ्य पूर्ण दीर्घ जीवन का आधार मन की शांति से ओतप्रोत है। मन की शांति के बिना स्वास्थ्यपूर्ण दीर्घ जीवन एकदम असम्भव है। मानसिक शांति तब तक असम्भव है जब तक मनुष्य हृदय से इसतथ्य को स्वीकार नहीं कर लेता कि समस्त विश्व के रचयिता और नियामक की शक्ति को सर्वोपरि स्थान दिया जाना है। जब यह विश्वास दृढ़ हो जाता है तब मनुष्य अपने जीवन के समस्त दैनिक कामों में ईश्वरीय सकेतों के अनुसार कार्य करता है।

मानव ही मन तथा शरीर से स्वस्थ और सुखी रह सकता है। अतः मन आत्मा और इन्द्रियो की शुद्धता प्रभुपूजन से प्राप्त होती है और इसी के प्रसाद ने स्वास्थ्यपूर्ण दीर्घ-जीवन सम्भव हो सकता है।

इससे आगे कुछ ऐसे रोगों का वर्णन किया जाएगा जो पुस्तक के शीर्षक से सलग्न हैं।

रोगों के सम्बन्ध में—वैसे रोग तो असह्य (वैशुमार) हैं उन सबके सम्बन्ध में लिखना असम्भव है तथा इस पुस्तिका के पाठको के लिए बेकार भी।

पाठको को एतावन्मात्र जान लेना काफी होगा कि रोगी होनेपर क्या खाना, क्या नहीं खाना, क्या करना और क्या नहीं करना।

नीचे लिखे जाने वाले उन रोगों के सम्बन्ध में उक्त चारों बातों पर प्रकाश डाला गया है जो प्रायः प्रसिद्ध हैं और आमतौर पर घरों में उत्पन्न होते रहते हैं।

(१) **ज्वर (fever)** दुखार स्वतन्त्र रूप से कई प्रकार का है और अनेक रोगों में यह सहाय-रूप से भी उत्पन्न होता है।

साधारण ज्वर (Malaria fever) इस ज्वर का प्रकोप प्रायः वर्षाऋतु और शरदऋतु में होता है। यह साधारण ज्वर है। इसमें किसी विशेष कष्ट या अनिष्ट की सम्भावना नहीं होती। इसमें भूख लगने पर हलका भोजन करना ठीक रहता है। भूख न हो तब कुछ न खाना चाहिए। हलके भोजन में दाल, दलिया, खिचड़ी, साबूदाना, दूध, चाय वगैरह इच्छानुसार लिया जा सकता है। रोटी, दही, लस्सी, केला, अमरुद, आड़ू, देर में पचने वाले पदार्थ नहीं खाने चाहिए। शेष सब कुछ खाया जा सकता है। वशर्ते कि भूख हो। व्यायाम मंथुन, स्नान, अधिक चलना फिरना, भोजन करते ही दिन में सोना ये सब कार्य ज्वर में तथा उसके बाद जब तक शरीर में बल न आ जाए छोड़ देना चाहिए।

(२) **विशेष ज्वर (Typhoid fever)** विशेष-ज्वर के भी अनेक प्रकार हैं। टाइफाइड भी अपनी स्थिति के अनुसार १०, २१, ४० और ६० दिन तक रहने वाला होता है। अगर कोई खास दुर्लक्षण पैदा न हो तब यह आराम से अपनी मियाद के बाद उतर जाता है। मगर कई बार इसे भली प्रकार न समझने के कारण दुखार उतारने की अनेक दवायें और इजवशन देने से यह बिगड़ जाता है और इसके भयकर परिणाम रोगी को सहन करने पड़ते हैं। आज जो दवायें इसे बलपूर्वक उतारने के लिए प्रयोग में आ रही हैं उनका तत्काल चाहे कुछ

लोविया, मटर, पेठा, बेर, ताम्बूल (पान) गन्ध, अमूर, मिशमिश, योम, गुट, गनेरिया, काजी, दूध एवं कच्चा नैला, मिगाडा, तथा घेर में पत्तने वाले पदार्थ ।

क्या नहीं करना—अधिक जलपान, स्नान, मानिश, मैथुन, रात्रिजागरण, आखो में सुरमा डालना, दिन में सोना, धूम्रपान, व्यायाम ।

क्या करना—मर्बदा भूख लगने पर खाना और प्यास पर थोड़ा-थोड़ा जलपान एवं पूर्ण विश्राम ।

नोट—ऐसे तो यह रोग बड़ा साधारण है किन्तु यदि चिकित्सीय अतिमार में रोगी माम शराब एवं अन्य गरम चीजें निरन्तर सेवन करता है तब खूनी दस्त आरम्भ हो जाते हैं । आंतों के जगमों के कारण रक्त में विषा-कृता (toxication) होने से शरीर के किन्हीं भाग में या गारे शरीर में सूजन आ जाती है । सूजन का आना खूनी दस्तों से भी गतरनाक होता है । अतः ऐसी दशा में किसी योग्य चिकित्सक की सहायता लेनी चाहिए ।

(४) प्रवाहिका (Dysentery) मरोट या पेचिश । यह भी अतिमार की तरह ही आंतों का रोग है । अतिसार में दस्त पतले और अधिक सख्या में आते हैं । इसमें मल कम और मगोड, ऐंठन या दर्द बहुत होती है । इसका मूल स्थान बड़ी आंत है । इसमें आव, रुधिर या आव और रुधिर दोनों एक-साथ ही आते हैं । तीव्र-पीडा और ऐंठन वाली प्रवाहिका में सबसे पहले एरण्ड तेल (Castor-oil) एक-एक तोला की मात्रा से हर तीन २ घंटा बाद गरम पानी से लिया जाए तो इस रोग में बड़ा लाभ होता है ।

क्या खाना—जिस प्रवाहिका में केवल आव आता हो उसमें मसूर की या मूंग की दाल पतली बनाकर उसमें थोड़ी काली मिरच और $\frac{1}{2}$ निम्बु का रस या अनारदाना का पानी मिलाकर खाना हितकर रहता है ।

जिस प्रवाहिका में खून आता हो तब नमक मिरच का सेवन दुःखदायक होता है । इसमें दही १० तोला या पनीर (छाछ-सेवना) में ५ तोला खालिस शहद मिला कर चाटना अत्यन्त लाभ देता है । खून अधिक आता हो तो इसी में ईसबगोल का छिलका मिलाकर घंटा-घंटा बाद दो-चार चम्मच चाटने से रक्त का आना तुरन्त बंद हो जाता है । घान की खील छाछ में भिगोकर या दूध में भिगोकर भी लेना चाहिए । वेल और सेव का मुखवा भी लिया जा सकता है । तीतर, बटेर का रस भी हितकर है ।

(७) अजीर्ण (Indigestion) — यह वह रोग है जिसके जीवन में अनेक बार दर्शन होते हैं। प्रायः मनुष्य इसकी उपेक्षा करते हैं। परिणामस्वरूप बार-बार का अजीर्ण (पहिले खाए भोजन का न पचना) अनेक रोगों को उत्पन्न कर देता है। समय-समय पर उत्पन्न होने वाले अनेक-विध रोगों की चिकित्सा भी की जाती है। परन्तु मूल कारण पर ध्यान न देने से “ज्यो-ज्यो दवा कं, मरज बढ़ता ही गया” की दशा उत्पन्न हो जाती है तथा हृदयावसाद (Heart failure) होने से अचानक मृत्यु भी हो सकती है।

प्रकृति प्रदत्त इस ज्ञान का पशु-पक्षी एवं अन्य प्राणी बड़ी तत्परता से इस नियम का पालन करते रहते हैं कि जब उन्हें भूख नहीं होती तो उनको दिया गया खाना वे छूते तक नहीं। परन्तु प्रभु की सृष्टि रचना में सर्वोत्तम कहलाने वाला मानव इस स्वर्णिम नियम की सर्वदा उपेक्षा करके असंख्य रोगों को निमन्त्रण देता है।

आज बढ़ते हुए हार्ट-डीजिज (हृत्पीडा) और हार्ट-फेल होने में अजीर्ण में भोजन सबसे बड़ा कारण है। यह भी आप प्रतिदिन देखते हैं कि हृदय के इस रोग से गरीब, निर्धन, परिश्रमी, व्यायामशील एवं भूख लगने पर ही खाने वाले इस रोग के शिकार नहीं होते। यह रोग बड़े-बड़े अमीरों, धनाढ्यों और आराम से जीवन व्यतीत करने वाले मानसिक चिंता और दिमागी मेहनत के चक्र में रहने वालों को ही अपना लक्ष्य बनाता है।

अजीर्ण क्यों होता है—बदहजमी, मदाग्नि, भूख न लगना, पेट फूलना और पेट में गैस का होना आदि को ही अजीर्ण कहा जाता है।

नियमित भोजन और उसके बाद साथ ही जो फल लेना हो लेकर फिर ३-४ घंटा कोई भोज्य पदार्थ नहीं खाना चाहिए। भोजन के उदर में पहुँचते ही इसको पचाने वाली मशीनरी अपना कार्य आरम्भ कर देती है। उदरस्थ भोजन को पचाने के लिए प्रकृति को ३-४ घंटे की आवश्यकता होती है। भोजन के पचते समय अर्थात् घंटा दो घंटे के भीतर-भीतर ही भोजन पदार्थ पेट में पहुँच जाएँ तब भोजन का परिपाक ठीक नहीं होता। इसका परिणाम स्वाभाविक अजीर्ण होता है। इस प्रकार भोजन की गड़बड़ चलती ही रहती है। इसलिए अजीर्ण भी जीवन साथी बन जाता है।

दूसरा कारण—गला, सड़ा, वामी, ठंडा भोजन, केला, मछली, दूध, दही पक्वान और देर में पचने वाले आहारों का सेवन, भोजन के साथ बहुत पानी और बहुत ही ठंडा पानी अधिक पीने से भी अजीर्ण उत्पन्न होता है।

रोगी परिचर्या

(Nursing of the Sick)

इस पुस्तिका में कुछ ऐसे सिद्धांत पाठकों की भेट किए जा रहे हैं जिनके ज्ञान से रोगग्रस्त मनुष्य निरापद रूप से शीघ्र स्वास्थ्य लाभ कर सकता है एवं सक्रामक (छूतदार) रोगों से सुरक्षित रह सकता है।

निःसंदेह रोगी जनो का आचरण, आहार, विहार आदि स्वस्थजनों से भिन्न होता है और होना भी चाहिए। रोगी को स्वास्थ्य लाभ के लिए सयम से रहना आवश्यक ही नहीं प्रत्युत् अनिवार्य (लाजमी) है।

पुरुषों, स्त्रियों और बच्चों के अनेक रोग हैं। सब ही रोगों के सम्बन्ध में पूर्ण विवरण देना तो इस पुस्तिका में सम्भव नहीं। केवल उन रोगों के सम्बन्ध में ही विवरण दिया जा रहा है जो अधिक और आमतौर पर होते हैं। महि-लाओं और बच्चों के भी उन्हीं रोगों का समावेश किया गया है जो इस श्रेणी से विशेष सम्बन्ध रखते हैं। अनेक रोग जो साधारणतया पुरुषों और स्त्रियों को समान रूप से होते हैं उनके सयम भी समान ही होने से पृथक्ता की आवश्यकता नहीं रखते।

रोगी होने पर यदि रुग्णपरिचर्या पर आचरण न किया जाए तब अपथ्य के कारण अनेक अन्य रोगों का शिकार बनना पड़ता है। अतः रोगी का सयम एक सच्चे मित्र का काम करता है। प्रकृति का यह अटल नियम है कि पथ्य सेवन करने वालों को औषधि की आवश्यकता नहीं। एवं अपथ्य करने वालों को औषधि से लाभ नहीं होता। अतः स्वास्थ्य सम्पादनार्थ आहार-विहार पर सयम का पालन आवश्यक हो जाता है।

मनुष्य रोगी क्यों होता है ? इसपर यदि विचार किया जाये तो इस पहली को सुलझाना कठिन नहीं। प्रकृति प्रदत्त शरीर रूपी यह मशीन प्रकृति के नियमानुसार सोच-ममक कर चलते रहने से रोगी होने की सम्भावना बहुत कम होती है। अपवाद स्वरूप कुछ ऐसी अवस्थाओं को छोड़कर कभी-कभार समारोह वायुमंडल में अचानक विशेष उथल-पुथल होकर कोई महामारी या हैजा, प्लेग, इन्फ्लुएन्जा आदि का प्रकोप न हो। साधारणावस्था में रोगी होने का कारण हमारा अपना ही अपराध होता है यथा—क्रोध, शोक, चिंता, भय, मारपीट, अधिक मद्यसेवन, खाने-पीने में अधिक असावधानी, लोभवश सात्व्य

(८) क्रिमि-रोग (Worms)—यह रोग भी निरन्तर अजीर्ण रहने और अजीर्ण में भी निरन्तर बदपरहेजी करते रहने से टट्टी के साथ कीड़े निकलने आरम्भ हो जाते हैं। ये कई प्रकार के हैं। आम तौर पर चुरने (छोटे-छोटे सूत की तरह सफेद कीड़े) अथवा गंडू-पद (गडोए के सदृश) इनकी लम्बाई १—४, ५, इन्च तक होती है। कभी-कभी ये इतने बड़ जाते हैं कि स्वतः ही या दवाई से सैकड़ों की सस्या में गुदा से बाहर आ जाते हैं। इनकी अनेक जातियाँ हैं जो कष्टदायक होती हैं। ऊपर के चुरने और गडूपद कीड़ों के आत के अन्दर कोटर बन जाते हैं। इनसे अण्डे निकलते हैं और आत में पहुँचकर बड़े होते हैं और घूमते फिरते हैं। आत में इनके कोटर बड़ जाएँ तब यह रोग कई वर्षों तक चलता है। कारण कि प्रतिदिन किसी-न-किसी कोटर से अण्डे निकलते ही रहते हैं।

क्या न खाना—पेट में कीड़े उत्पन्न होने पर—मधुर पदार्थ, खटाई, अधिक जलपान, माप, पिठ्ठी से बने पदार्थ, गुड, मिठाई, खाड़, मास, मछली, अण्डे, उडद, दही, दूध, सिरका एवं भारी और देर से पचने वाले पदार्थ, पत्र शाक, अधिक घृत, शीतल जल, काजी, केले, अमरूद, आड़ू आदि आदि।

क्या खाना—गेहूँ, चावल, मूँग, मोठ, चने, घिया, टिंडे, सीताफल, करेले, ककोडा, बैंगन, कुलथी, अरहर, मसूर, सुहाजना, अदरक, थोम, पियाज, काली और लाल मिरच।

क्या नहीं करना—दिन में सोना, रात्री जागरण, निरन्तर आलस्य में पड़े रहना, दिन-रात पखे के नीचे बैठना, भरपेट भोजन करना, भोजन के बाद स्त्री सेवन।

क्या करना—सर्वदा भूख से कम खाना, यथा शक्ति नित्य व्यायाम करना, प्रतिदिन भ्रमण करना, ऋतु के अनुसार शीतल या उष्ण जल से स्नान, सप्ताह में एक बार टट्टी लाने की गोली का सेवन अवश्य करना, एवं नीम के पत्तों का रस १ चम्मच, काली मिरच का चूर्ण ४ रत्ती और शहद २ चम्मच मिलाकर प्रातः और रात्री को सोते समय लेना इस रोग में बहुत लाभदायक रहता है।

कभी-कभी गोद के बच्चों की टट्टी में भी बहुत छोटे सफेद पतले सूत्र की तरह के कीड़े निकलते हैं। यह प्रायः दूध की खराबी से पैदा होते हैं। दूध की देखभाल करना चाहिए। तुलसी के पत्तों का रस २-५ बूंद और इतना ही शहद मिलाकर चटाने से कीड़े नष्ट हो जाते हैं। इस हालत में बच्चों को जन्म-घट्टी या कस्ट्रैल $\frac{1}{2}$ चम्मच देना चाहिए।

के भ्रमण से मानसिक आनंद अधिक मिलता है एवं भ्रमण का किंचित लाभ अनायास ही हो जाता है यद्यपि इसके लिए मन की सहायता नहीं ली जाती ।

दूसरे नम्बर पर वे सज्जन हैं जिनके मन में भ्रमण काल पर यह धारणा बलवती होती है कि हमें अमुक स्थान या मील तक जाना है । इसी धुन में वे भ्रमण कार्य को पूर्ण समझ लेते हैं । भ्रमण का लाभ इन्हे भी होता है परन्तु यहा भी मनोयोग मार्ग की लम्बाई नापने की ओर अधिक रहने से सच्चे लाभ से वंचित रहते हैं ।

तृतीय श्रेणी में वे सज्जन हैं जो वास्तविकता को समझकर अपनी क्रिया का पूर्ण लाभ उठाने में कृत-सकल्प हैं ।

प्रातः भ्रमण का मुख्य उद्देश्य यह है कि प्रातः कालीन शुद्ध वायु (अम्बर-पीयूष) oxygen को अधिक से अधिक ग्रहण करे । यह तभी सम्भव है जब हम भ्रमणकाल में इस मनोयोग के साथ जल्दी-२ चलें और चलते हुए मुख बन्द करके नासिका द्वारा लम्बे सास लें और कुछ क्षण सास को रोककर शनैः २ उसे छोड़ें । इस क्रिया में यह ध्यान अवश्य होना चाहिए कि मैंने अधिक से अधिक आक्सीजन भीतर पहुँचाना है । निःसन्देह इस क्रिया से आप अन्यो की अपेक्षा अम्बरपीयूष की काफी मात्रा अपने फेफड़ों को दे सकते हैं । इस प्रयास से आपके फेफड़े, उनकी मासपेशिया, वायु की नालियाँ, फेफड़े के कोष दृढ और बलवान होंगे । परिणाम स्वरूप अन्यो की अपेक्षा आप पर खासी, जुकाम, गले की खराबी, निमोनिया और फेफड़ों के रोग नहीं होंगे अथवा बिल्कुल साधारण होंगे । इस प्रकार श्वास प्रश्वास की क्रिया १०/१५ मिनट के बाद १५/२० मिनट तक साधारण श्वास लेते हुए चलना चाहिए । इस क्रिया को समाप्त करने के पश्चात् स्वस्थ और तीव्र गति के साथ चलते २ क्रमशः अपनी दाहिनी भुजा ऊपर उठाइए, नीचे ले जाईए और सामने की ओर प्रसारित कीजिए । एवविध वाम भुजा को उसी प्रकार चेष्टित कीजिए । यह क्रिया भी १०/१५ मिनट चलती रहनी चाहिए । इसके पश्चात् चलते २ पावों के अग्रूठे और अंगुलियों के ऊपर बोझ डालते हुए कुछ दूर चलना चाहिए । जब पावों के अग्रले भाग पर भार डालें तब उसी के साथ पिन्डलियों की मासपेशियों को संकुचित और प्रसारित करते चलें । इस प्रकार यदि हम भ्रमण काल में अपने शरीर के प्रत्येक अंग का संचालन करते हुए भ्रमण करें तब ही भ्रमण का वास्तविक लाभ उठा सकेंगे । भ्रमण काल में मन को बाहरी चिन्ताओं से बिल्कुल पृथक् रखते हुए यह विचार पूर्ण मनोबल के साथ प्रयोग करना चाहिए कि

या शर्वत आदि पीने से हो जाता है। जिनका गला खराब रहता है उन्हें मामूली सरदी से और धूल-मरी हवा से ही हो जाता है। कुछ भी दवा न की जाए तो यह तीसरे चौथे दिन स्वयं ठीक हो जाता है लेकिन जल्दवाजी से अनाड़ी चिकित्सक से अथवा स्वयं ही सलफाड्रग की गोलियां खाने से यह भयंकर रूप धारण कर लेता है। कारण कि सलफा की गोलियां रेशे का पैदा होना बन्द करके उसे सुखा देती हैं। निकलने वाला मवाद जब रुक जाता है तब दिमागी पड़दों पर चिपक जाता है। ये चिपका हुआ विकारी द्रव्य आँख, नाक, कान, शिर, फेफड़े की तरफ रक्त द्वारा ले जाया हुआ अनेक रोगों को उत्पन्न करता है। T B भी इससे हो सकता है। इसलिए जुकाम लगते ही उसे दवाई के बल से समाप्त करने का यत्न न करना चाहिए। इसकी सबसे अच्छी और निरापद औषध उपवास करना है।

अथवा प्रतिश्याय आरम्भ होते ही—तुलसी के १० पत्ते काली मिर्च ५ दाने (कूटकर), मुलेठी ३ माशा, सौंफ ६ माशा को चाय की तरह पकाकर दूध मिलाकर पीने से यह २-३ दिन में स्वयं शांत हो जाता है।

क्या खाना—इसकी उत्पत्ति में ८०% पेट की खराबी होती है। अतः थोड़ी रुचि होने पर ही दलिया, मूँग की दाल, खिचड़ी, चाय, बादाम, मुनक्का, किशमिश, आदि हल्का भोजन अच्छा रहता है। पक्षियों के मांस का रस भी मुफीद है। गले में खराब और जलन अधिक हो और सूखी खासी तग करती हो तब ५ तोला दही, काली मिर्च का चूर्ण २ माशा शक्कर या खाड़ ४ तोला मिलाकर रख लें और बार-बार दो चम्मच चाटने से तुरन्त लाभ होता है।

क्या नहीं खाना—प्रतिश्याय के आरम्भ के एक दो दिनों में उपर्युक्त विधि से दवा के रूप में दही लिया जा सकता है। दही के रूप में नहीं खाना, लस्सी, शर्वत, शिकजवी, ठंडा भोजन, बरफ का पानी, केला, सतरा, अमरुद, आड़ू, कटहल, सरसो का साग, अरबी, कचालू, मिडी तोरी, कच्ची मूली, आदि-आदि।

क्या करना—निर्वात स्थान पर रहना, अपने शरीर को गरम रखना, गरम जल पीना, प्रतिश्याय ठीक होने के बाद ही गरम जल से स्नान करना हितकर होता है।

क्या नहीं करना—शीतल पदार्थों का सेवन, शीतल जल से स्नान, दिन में सोना, बिना सूख खाना, क्रोध न करना, मलमूत्र के वेगों को न रोकना, भूमि पर सोना एवं स्त्री सेवन न करना चाहिए।

होती है। पाचन शक्ति बलवान हो जाती है। व्यायामशील आलसी नहीं होता। शारीरिक थकावट, मानसिक दुर्बलता नहीं होती। भूख, प्यास, शीत, उष्णता को सहन करने की स्वाभाविक शक्ति उसमें होती है। साधारण निर्वल मनुष्य उस का मुकाबला करने में मयभीत रहते हैं। मोटापा से शरीर की रक्षार्थ व्यायाम से बढ कर दूसरा उपाय भी नहीं है। अब प्रश्न होता है कि—

व्यायाम किसे कहते हैं—शरीर के द्वारा की गयी वह प्रत्येक चेष्टा जिसमें प्रत्येक अंग विशेष चेष्टा (हरकत) करता है, व्यायाम के क्षेत्र (सरकल) में आती है। शरीर के अंग प्रत्यंगों की इस चेष्टा को संतुलित रखने से ही व्यायाम द्वारा प्राप्त होने वाले लाभ प्राप्त हो सकते हैं। अन्यथा अपनी शक्ति से अधिक किया हुआ व्यायाम अनेक कष्टों और रोगों को भी पैदा करता है।

संतुलित व्यायाम—प्रत्येक मनुष्य में अपनी शक्ति (capacity) भिन्न होती है। इसलिए व्यायाम का एक मापदण्ड नियत होना कठिन है। अतः सर्व मम्मत् सिद्धान्त यह है कि प्रत्येक मनुष्य को स्वास्थ्य-पूर्ण दीर्घ-जीवन प्राप्त करने के लिए 'व्यक्तार्थ व्यायाम' का उपयोग सबके अनुकूल हो सकता है।

व्यक्तार्थ व्यायाम का लक्षण—व्यायाम अनेक प्रकार के होते हैं। उनमें से जो भी व्यायाम चुना जाए उसके क्रिया-काल में नीचे के लक्षण उत्पन्न होने पर व्यक्तार्थ व्यायाम हो जाता है। इस क्रिया के करने में अधिक से अधिक २०, २५ मिनट लगाने पड़ते हैं। स्वास्थ्य को चिरस्थायी रखने के लिए एतावन्मात्र नित्यका व्यायाम पर्याप्त होता है। पहलवान बनने के लिए जो व्यायाम किया जाता है उसमें ४-५ घंटे का समय अवश्य चाहिए और बहुत लम्बे समय तक व्यायाम करने और उसके बाद उसके अन्य नियमों पर चलने के लिए तथा बाद में खाने पीने में भी अधिक ध्यान रखना पड़ता है। अतः जिनके पास और कोई काम न हो उन्हें ही पहलवानों वाला व्यायाम करना चाहिए।

नित्य के लिए कौनसा व्यायाम चुना जाए—व्यायाम के अनेक प्रकार हैं यथा—भ्रमण करना, दौड़ लगाना, डम्बल चलाना, रिंग खँचना, कुश्ती करना, मूंगली चलाना, बैठकें तथा दण्ड कसरत करना, हाई जम्प एव स्कूलों कालिजों की खेल-कूद इत्यादि सब व्यायाम की कोटि में आती हैं। इन सबके प्रयोग काल में दूध, दही, मक्खन, मलाई, घृत आदि का अधिक सेवन आवश्यक है। तब ही ये व्यायाम शरीर में नया परिवर्तन लाते हैं। इनके अतिरिक्त शरीर द्वारा की गई विशेष चेष्टाएँ भी हैं जिनको व्यायाम की दृष्टि से तो किया नहीं जाता परन्तु ये व्यायाम का प्रभाव अवश्य करती हैं।

ही दमा, सिर दर्द, पुराना जुकाम, हिचकी और थाइसिस के रूप में प्रकट होता है। इसमें यह लोकोक्ति ठीक चरितार्थ होती है कि रोगों का मूल खाँसी और लड़ाई का मूल हसी। इसका बार-बार होना अपने ऊपर समय न होने का ही कारण है। आहार-विहार पर पूर्ण संयम रखने से मनुष्य इससे छुटकारा पा लेता है।

क्या खाना—भोजन के रूप में पुरानी वासमती, साठी के चावल, गेहूँ की एव मिस्सी रोटी, उडद, मूग, मसूर, चने, कुलथी आदि की दाल या सूप के रूप में लेना चाहिए। पालक, वधुआ, वैंगन, छोटी (कोमल) मूली, लाजा (धान की खीले), प्याज, लसुन, घिया, गाजर, टिंडा, सीताफल आदि शाक के रूप में लिए जा सकते हैं। पक्षियों के माम का रस, अण्डे की जरदी, गाय और बकरी का दूध, घृत, एव गरम जल की १ प्याली में १ चम्मच शहद और २ माशा त्रिकटु-चूर्ण (मोठ, काली मिर्च और काली पीपल को समान भाग पीस कर) मिलाकर प्रातः ही पीने से बड़ा लाभ होगा। सूखे, मेवे, खजूर आदि भी हितकर हैं।

क्या नहीं खाना—उपर्युक्त वस्तुओं को छोड़ कर शेष वह पदार्थ जो देर में पचें शीतल पदार्थ, दही, लस्सी, शर्बत, बर्फ, कुल्फी, केला आदि-आदि।

क्या करना—उष्णोदक से स्नान, सिर, छाती और शरीर को सर्वदा गरम रखना बिना भूख भोजन न करना, पूर्ण निद्रा लेना, ऐसे स्थान पर सोना जहाँ वायु तो आती हो किन्तु सीधी स्पर्श न करती हो। भोजनादि में गरम जल का सेवन करना हितकर है।

क्या नहीं करना—गरदोगवार, धूँआँ एव मशीनों से निकलने वाली गैस और कोल गैस से पूर्ण सावधानी से वचना, शीतल जल से स्नान, शीतल वायु और स्थानों का सेवन, अधिक व्यायाम, रूखे अन्नो का सेवन, अत्यन्त नीचता से भोजन करना, वासी और सड़ा गला भोजन, हर समय पखे के नीचे रहना और रात को पखे के नीचे सोना हानिकारक है।

विशेष उपाय—बार-बार खासने पर भी अगर कफ न निकले और निरन्तर सूखी धमक चलती रहे तब—च्यवनप्राश—६/६ माशा मुख में डाल कर ऊपर से गरम दूध पिए अथवा च्यवनप्राश को मुख में रख कर शनैः शनैः चूसते हैं। इससे यह कण्ठ शीघ्र शान्त हो जाता है। अथवा अदरक का रस २ चम्मच १ प्याली दूध में डालकर पीने से भी तुरन्त लाभ होता है।

इसके विपरीत यदि कफ बहुत निकलता हो तब अदरक के २ चम्मच रस में २ चम्मच शहद डालकर दवाई बनाले। इससे से बार-बार २-२

करते हुए अपने मन में वह धारणा करते रहे कि प्रत्येक क्रिया में स्थानीय शरीर के भाग, नया वन और नया जीवन प्राप्त कर रहे हैं ।

इन नव क्रियाओं के कार्य-काल में आप का थोड़ा सास जोर से चलने लगेगा । वस इसी को बलार्ध व्यायाम कहते हैं । इन्हीं क्रियाओं को कुछ आधिक देर करने से भुए, नासिका, गर्दन एवं हाथ पाओं पर थोड़ा पसीना आएगा । उसे भी बलार्ध कहते हैं । प्रतिदिन का एतावन्-मात्र व्यायाम शरीर को स्वस्थ रवेगा । इस प्रक्रिया में शरीर के समस्त अंगों में द्रुतगति से रक्त संचरण होता है । इसी से व्यायाम जन्य लाभ प्राप्त होते हैं ।

इसके बाद १५-२० मिनट मोठे तेल से शरीर पर मालिश करनी चाहिए । फिर २०-२५ मिनट के बाद ऋतु के अनुसार ठंडे या गरम जल से स्नान करना चाहिए । इस तैलान्यग से शरीर की त्वचा रोगरहित और सुन्दर बनती है । त्वचा के रोग नहीं होते । बुढ़ापे की झुरिया भी शीघ्र नहीं आती । जिनके पास सुविधा और समय हो उन्हें कम से कम २ बार सप्ताह में किसी अनुभवी मालिश करने वाले से मालिश करवानी चाहिए । इससे थकावट और वृद्धावस्था जल्दी नहीं आती ।

जिन सज्जनों के पास व्यायामार्थ इतना समय भी न हो उन्हें उपर्युक्त व्यायाम को स्नान के तुरन्त बाद कर लेने से पर्याप्त समय बच जाएगा ।

आसन—आसन योगियों का व्यायाम है अथवा विशिष्ट रोगों को दूर करने का उत्तम उपाय है । एव अनागत रोगों (Feared disease) से शरीर को सुरक्षित रखने के लिए प्रयोग में लाया जाता है ।

इस विद्या के अन्वेषकों द्वारा ८४ आसनों का अनुसंधान किया गया है । परन्तु यहाँ हम केवल ४ आसनों का वर्णन करना ही उपयुक्त समझते हैं ।

(१) सिद्धासन—यह सबसे सरल आसन है । भूमि पर या लकड़ी के तखतपोप या चौकी पर बैठ जाए और अपने बाएँ पैर की एड़ी को गुदा और मूत्रेन्द्रिय के मध्य के स्थान पर रखें और दाएँ पैर की एड़ी को मूत्रेन्द्रिय के ऊपर रखकर पीठ को सीधा करके बैठ जाए । यही सिद्धासन है । इसमें अधिक से अधिक देर तक बैठने से कुछ ही समय के पश्चात् मन की स्थिरता के साथ २ शरीर में भी परिवर्तन प्रतीत होने लगता है ।

(२) पद्मासन—एतदर्थ भी पूर्ववत् बैठकर अपने बाएँ पैर को दाईं साथल के ऊपर चढ़ाए और बाएँ पैर को दाईं साथल चढ़ाए एव दोनों हाथों को पीठ की ओर से घुमाकर दाएँ और बाएँ पैर के अंगूठों को पकड़ें । मेरुदण्ड (रीढ़ की

क्या नहीं खाना—चने, मोठ, अरहर रोगी, राजमाप, सत्तू, जी, एव समस्त रुखे भोजन। ठंडे पदार्थ—लस्सी, शर्बत, शिकजवी, वर्फ से ठंडे किए पेय पदार्थ। आदि।

क्या नहीं करना—मल मूत्रादि उपस्थित वेगो का रोकना, शीतल जल, से स्नान या ठंडे पानी में प्रवेश करके नदी तालाव आदि का स्नान नहीं करना, रात्री जागरण, चिन्ता, क्रोध, भय, शक्ति से अधिक चलना, हाथी, घोड़े, छोट आदि की सवारी, स्त्री सेवन, उपवास करना या देर से बने ठंडे भोजन करना अथवा भूखे रहना या नाम मात्र का भोजन करना आदि हितकर नहीं होता।

क्या करना—प्रतिदिन मीठे तेल की मालिश शरीर पर करना, गरम जल से स्नान करना, प्रतिदिन शरीर को मम्बाहन (दवाना, मुट्टी चापी) भोजन काल में उष्णतायुक्त भोजन करना, भोजन के साथ उष्णजल सेवन, समय बिताने के लिए मित्र-मंडल एवं प्रियजनो में बैठकर हास्य विनोद आदि से मन को प्रसन्न करना, चिन्ता भयादि का सर्वथा परित्याग करना, वात-व्याधि के रोगियो के लिए सुन्दर मार्ग है।

१४ आमवात (Rheumatism)—गठिया, जोड़ों की दर्दें। यह रोग प्रायः उन्हें ही होता है जो आहार-विहार और सयम का पालन नहीं करते। एव खाने-पीने के लोभी होते हैं। शरीर में जब इस रोग के उत्पन्न करने की प्रवृत्ति बन जाती है तब आरम्भ में तो इसे रोका जा सकता है। अन्यथा प्रवलावस्था में इसका तुरन्त रुकना बहुत कठिन हो जाता है। यह एक भयकर रोग है। इसके प्रभाव से हृदय, मस्तिष्क, वृक्क, मास-पेशियो और नाडियो के अन्य अनेक रोग हो जाते हैं। जैसे-जैसे यह पुराना होता जाता है वैसे-वैसे यह गौट और आर्थोराइटिस के रूप में बदलता जाता है। गठिया के रोगी को सर्वदा ही सावधान रहना चाहिए। कारण कि कभी भी इसका अचानक दौरा हो सकता है।

क्या खाना—भूंग, मसूर, चना, कुलथी, अरहर की दाल, मोठ, समय-समय पर खाए जा सकते हैं। गेहूँ, जी, चावल, मकई का आटा घी। घिया, टिंडा, कद्दू, करेला, परवल, पालक का साग, जिमीकन्द, लहसुन, प्याज, हींग, सोठ, गरम मिरच मसाला भी खाया जा सकता है। फलों में सेब, मीठा आम, खजूर, खर्बूजा, मूँगफली, बादाम आदि।

क्या नहीं खाना—गुड, दूध, दही, लस्सी, शर्बत, वासी भोजन, माँस,

परस्पर गर्भपात को कानूनी तौर पर अपना लिया है। कानून का डर समाप्त होने पर नुते वंशो इस मार्ग पर चलने वालों को कौन रोक सकता है ? ब्रिटिश पार्लियामेंट ने तो एक अमृतपूर्व नया कानून बनाकर विश्व में एक नया उदाहरण उपस्थित किया है। इस कानून के द्वारा परस्पर लडकों और पुरुषों को परस्पर वीर्यनाश (मैथुन) करने की दंगा में कानून मीन रहेगा। जब यह दशा हो तब ब्रह्मचर्य निन्देह ऋषि मुनियों की ही वस्तु रह जाएगी।

प्राचीन भारतीय समाजवाद समाज के प्रत्येक मानव के चरित्र-यत्न को ऊँचा रखने और मद्गणों को अविरल चिरस्थायी रखने के लिए ब्रह्मचर्य के मूल सिद्धान्त को सर्वोपरि माना गया था। मन, वचन और कर्म से ब्रह्मचर्य व्रत चलाने करने वाले ने कभी भी यह आशा नहीं की जा सकती कि वह तीन काल में भी ऐसा प्राणी बन सकता है जिसमें समाज में किसी भी प्रकार की कोई बुराई पैदा हो। जिस समाज में प्रत्येक प्राणी इस विचारधारा का हो वहा अष्टाचार एवं अनुशासन हीनता स्वप्न में भी सम्भव नहीं।

ब्रह्मचर्य के अनेक अर्थ हैं। परन्तु प्रकृत विषय से सम्बन्धित ब्रह्मचर्य का एक-मात्र अर्थ वीर्य संरक्षण है। इसको यदि भली प्रकार समझ लिया जाए तब ब्रह्मचर्य कठिन या गयोत्सादकन होकर अत्यन्त मरल और स्वेच्छा से अपनाने वाला सुखदायक वस्तु बन जाता है।

प्रत्येक मनुष्य प्रतिदिन उत्तम और शक्ति अनुसार पौष्टिक भोजन करता है। आज का किया हुआ भोजन शरीर की अनेक मशीनों द्वारा परिवर्तित होकर ३६ दिन के बाद वीर्य के रूप में परिणत होता है। जो भोजन आप शरीर को देते हैं वीर्य उसका balance है। आज भी जिसके पास Bank balance भर-पूर है उसके लिए सर्वत्र आनन्द ही आनन्द है। उसे कोई कठिनाई नहीं आती। इसी प्रकार यदि आप Bank balance को अयोग्यता पूर्वक बुरी तरह नष्ट करोगे तब कोई दुःख नहीं जिससे आपको दो चार न होना पड़े। यही दशा शरीरस्थ वीर्य की है। यदि मनुष्य कुसगति में फसकर अपने वीर्य का नाश करने में आगा-पीछा नहीं देखता, उसके आचरण से न समाज स्वस्थ रह सकता है न स्वयं उसका शरीर और मन। वीर्य संरक्षण में मन को विशेष पार्ट अदा करना पड़ता है और विनाश में भी।

ब्रह्मचर्य के अनेक प्रकार हैं और उनके नियम भी विशेष हैं। लेकिन यहा उनका प्रयोजन नहीं। शरीर को स्वस्थ, मन को प्रसन्न और समुख जीवनयापन के लिए इतना ही उपादेय है कि मनुष्य ऐयाशी की फिजूल खर्ची के मोह में फस

खरबूजा, खजूरे, अजीर, अगूर, पपीता, मुन्नका, सूखेफल । दूध में १ तोला वादाम रोगन नित्य प्रति पीने से अच्छा लाभ होता है ।

क्या नहीं खाना—वह पदार्थ जो देर से पचते हैं, अधिक शीतल, वासी भोजन, कब्ज करने वाले पदार्थ केले, अमरुद, आड़ू, कटहल, भिन्डी, तोरी, अरबी, कचालू, उडद, खोया, दही और रात को दूध पीना अच्छा नहीं ।

क्या करना—साधारण व्यायाम और अभ्यास नित्य करना चाहिए । सप्ताह में कम से कम एक बार रात्री को निराहार व्रत रखना उत्तम होता है ।

क्या नहीं करना—दिन में सोना, विना भूख कभी भोजन न करना, वर्षा में भीगना, चिन्ता, भय और शोक न करना चाहिए । बार २ तीव्र विरेचक औषधें लेना अच्छा नहीं ।

विशेष योग—नाराच चूर्ण (आयुर्वेदिक औषधी विक्रेताओं से प्राप्तव्य) ६-८ माशा । शहद १ तोला । दोनों को मिलाकर चाटना और ऊपर से गरम दूध का एक कप पीना । इसको ३/४ दिन खाने के बाद छोड़ देना चाहिए । बाद में जब जरूरत पड़े इसी तरह ३/४ दिन सेवन करते रहने से पर्याप्त लाभ होगा ।

१६ हृत्प्रस्पन्दर—(Palpitation of Heart) दिल की घडकन का बढ़ना या कम होना ।

हृदय का यह बहुत साधारण रोग है । कभी होता है, कभी नहीं होता । किन्तु कमजोर दिल वाले रोगी इसको कभी कभी बहुत बड़ा मानते और इसी के चक्कर में फस जाते हैं और सयोग वश ऐसा रोगी किसी अनुभवहीन चिकित्सक के पास चला जाए और वह भी इसे कह दे कि तुम्हें दिल का रोग हो गया है तब इसकी चिन्ता का कोई ठिकाना नहीं रहता और वह हरदम इसी चिन्ता में घुलता रहता है ।

वास्तव में मामूली दिल की घडकन खतरनाक नहीं होती जब कि वह थोड़ी देर के लिए हो और कभी २ हुआ करती है ।

ऐसी दिल की घडकन का कारण प्रायः पेट की गैस हुआ करती है । जब पेट की हवा नीचे से या ऊपर डकार के रास्ते से न निकलकर ऊपर की ओर बढ़ती है तब हृदय पर इसका दबाव पड़कर उसकी गति तेज हो जाती है । जब वायु नीचे ऊपर से खारिज हो जाती है तब आराम आ जाता है ।

यह दशा भी उन रोगियों में पैदा होती है जिनको प्रायः अजीर्ण (वदहजमी) रहता हो । टट्टी साफ न होती हो । मूत्र भी कम आता हो । भूख न होने

आधुनिक वैज्ञानिकों के प्रत्यक्षानुसार एड्रोन-लीनरलैंड से रम अधिक मात्रा में प्रचलित होकर शरीर में फैलते हैं और अनेक रोगों को उत्पन्न करते हैं । इसलिए इस किराक में नीन रहने वाले दुबले, पतले, चिढ़ बिड़े, नीम पागल, पागल, बहमी, बुद्धार, खाँसी, दमा और तपेदिक के मरीज बन जाते हैं । मनके चार २ इस प्रकार के दीरे हृदय के अनेक रोगों को उत्पन्न कर देते हैं । अतः स्वास्थ्य पूर्ण और शांत एवं मदाचार सम्पन्न जीवन व्यतीत करने के लिए उपरोक्त जाठ प्रकार के मयूनो से बचना चाहिए ।

अभ्यग (मालिश) — प्रतिदिन स्नान में आधा घटा पहिले समस्त शरीर पर कड़वे या मीठे तैल की मालिश करनी चाहिए । मालिश के समय सिर और पाश्रो के तन्त्रों पर अधिक मालिश करनी चाहिए । दो चार बूंद तेल की कानों में भी डालनी चाहिए । मालिश एक विशेष प्रकार की चिकित्सा है जो अनेक रोगों में बड़ी मुफीद रहती है । प्रतिदिन की मालिश से आदमी को त्वचा के रोग फोड़े फुन्मियर्या, त्वचा का फूटना और खुशकी दूर होती है । जल्दी वृद्धावस्था नहीं आती । झुरियाँ भी शीघ्र नहीं आती । त्वचा में शीतोष्ण सहन की शक्ति बलवती हो जाती है ।

जिनको प्रतिदिन मालिश का समय न मिल सके उन्हें छुट्टी वाले दिन प्रति सप्ताह किसी मालिश करने वाले में मालिश करा लेने से स्वास्थ्य स्थिर रहता है । शरीर पर खाँस की शिकायत नहीं होती । गोद के बच्चों को मालिश लाजमी है । इसमें त्वचा के रोग नहीं होते । इसलिए योरोपियनों को भारतीयों की अपेक्षा त्वचारोग बहुत अधिक होते हैं । बच्चों को खालिस गोघृत की मालिश करनी चाहिए । अथवा तिल तेल से ।

दातुन — मुख, जिह्वा और गले को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन प्रातः और रात्री को सोने से पहिले दात भली प्रकार साफ कर लेने चाहिए ।

सत्य तो यह है कि दातों के स्वच्छ, नीरोग और दृढ रहने पर ही दीर्घायु-पर्यंत आप स्वास्थ्य का उपभोग कर सकते हैं । दांतों की सफाई के दो नियम सबको स्मरण रखने चाहिए । (१) — दांत और दातों के सघिस्थान भली प्रकार साफ किए जाएं । इनकी घिसाई इतने जोर से न हो जिससे मसूढ़े छिन जाए और उनसे खून निकलने लगे । (२) — दांतों की दृढता के लिए प्रकृति

ने उन्हें मसूढ़ों के मांस में लपेटा है । अतः दातुन करते समय मसूढ़ों की रक्षा आवश्यक हो जाती है । इससे अतिरिक्त हमारे प्रतिदिन के भोजन और पेय पदार्थों के प्रभाव से भी मसूढ़ों के मांस और उसकी दृढता

कहा जा सकता । अन्तिम अवस्था में दशा यह उपस्थित होती है कि न रोगी ही कुछ कह सकता है और न चिकित्सक ही औषधि के प्रभाव की प्रतीक्षा कर सकता है । इस अवस्था में अगर रोगी बेहोश हो जाए तब एक आध दिन इसी बेहोशी में रहकर दम तोड़ देता है और कभी कदम उठाना या करवट लेना भी नसीब नहीं होता । कपाटो और भिल्लियों की सूजन के भेद से इसके अनेक नाम हैं जैसे—

(१) पेरी कार्डाइटिस, इसमें हृदय की बाहर की भिल्ली में सूजन होती है ।

(२) इन्डो कार्डाइटिस, इसमें दिल की भीतरी भिल्ली में सूजन होती है ।

(३) मायो कार्डाइटिस, इसमें मध्यस्थ भिल्लि में सूजन होती है । इनके भी साधारण और उग्र (एक्यूट) कई भेद हैं । परिणाम सब के दुःखद ही हैं । हृछूल सम्प्रति वृद्धि पर है । समाचार पत्रों और जनवाणी से प्रातः ही किसी न किसी की हृद्गति रुकने से मरण की सूचना प्राप्त हो ही जाती है । विशेष रूप से कोई खान पान का दोष या वद परहेजी ही इसका कारण नहीं होती । शरीर की अपनी संचालन क्रिया की प्रकृति से एव आमवात (Rheumatism) के कारण कुछ विकृत पदार्थ रक्त के साथ चलता हुआ उन भिल्लियों में संचित होता रहता है । इसी कारण कभी २ दिल के ऊपर नीचे दाए बाएँ मामूली दरद, जलन और बेचैनी होती है । चूँकि यह बहुत थोड़ी देर रहकर स्वतः ही शांत हो जाती है अतः रोगी इसे साधारण समझ कर उपेक्षा करता रहता है । चिकित्सक भी जल्दी इस ओर गहरा ध्यान नहीं देता । जीवन क्रम चलता रहता है और स्थानीय सूजन शनैः २ बढ़ती रहती है । अचानक जब सूजन काफी बढ़कर भयंकर शूल उत्पन्न होता है, तब रोगी का ओर चिकित्सक का ध्यान इधर जाता है । मगर सुखद चिकित्सा का स्वर्ण अवसर तीव्र दौरा के बाद समाप्त हो जाता है । एक के बाद जल्दी या विलम्ब से बार २ दरद का हमला अन्त में रोगी को अपने प्रियजनो से सर्वदा के लिए अलग कर देता है ।

तेज दौरे के समय ऐसा तीव्र दरद होता है कि रोगी की चीखें निकल जाती हैं । दम घुटता है । रोगी यह समझ लेता है कि मैं गया । भयंकर बेचैनी और पसीना आ जाता है । यदि जीवन शेष हो तो यह दशा कुछ क्षण या घंटा आध घंटा रह कर शांत हो जाती है । अथवा रोगी बेहोश हो जाता है । कभी २ बेहोशी में भी २४-४८ घंटे रह कर दशा सुधर जाती है या प्राणांत हो जाता है ।

चिकित्सा—यह जीवन मरण का समय होता है । इसमें तत्काल योग्य और अनुभवी चिकित्सक की सहायता लेनी चाहिए यदि चिकित्सा के लिए समय मिल सके । हृदय रोगियों को—हृदयामृतवटी—सर्वदा ही अपने पास रखनी चाहिए ।

ईश्वरीय संकेत क्या हैं—काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार का त्याग करना ब्रह्मचर्य का पालन करना मनवचन और कर्म से सत्य का सेवन करना । अमत्य भाषण, द्वेष, वैर, ईर्ष्या, कपट, दम्भ, हिंसा, परपीडन और बलात्कार का परित्याग करना । इस प्रकार यदि प्रत्येक नहीं, बहुसंख्यक जन भी ऐसा आचरण करें तब आप स्वयं देखेंगे कि आज सरकार द्वारा संचालित काल्पनिक समाजवाद की क्या आवश्यकता रह जाती हैं ।

आज के समाजवाद का आधार स्थिर किया गया है कि धनवानों से धन वह चाहे किसी प्रकार हो छीनकर दूसरों को बांट दिया जाए । इस प्रकार समाजवाद कभी नहीं आ सकता । कारण कि जिसे भी अनायास धन मिलेगा वह उसके दुरुपयोग के कारण थोड़े ही समय के बाद फिर जैसे का तैसा ही बन जाएगा चाहे उसे कितनी बार ही धन क्यों न दिया जाए । अभी तक इस नए अनुभव ने उन देशों में भी कोई आदर्श उपस्थित नहीं किया जहाँ इस गलत समाजवाद का जन्म हुआ है ।

सच्चे समाजवाद का अर्थ है विश्ववन्धुत्व । वेदों के इस आदर्श से ओतप्रोत प्रत्येक मानव अपने सहवासियों को वधु समझता है । इसी आधार पर—समाज में, जाति में, कुटुम्ब में जब भी कोई संकट काल उपस्थित हो तब मन और धन से सहायता और सेवा के लिए तैयार रहता था । आज भी कहीं-कहीं यह प्रथा प्रचलित है । उदाहरणार्थ ग्रामों में किसी भी सहवासी के यहाँ कोई विवाह शादी आदि हो तुरन्त और बिना याचक की याचना के वह प्रत्येक पदार्थ जिसकी विवाह वाले घर आवश्यकता है ग्रामवासी स्वतः ही उसे बिना किसी प्रलोभन के घर पहुँचा देते थे ।

अब आप स्वयं देखें कि यह सच्चा समाजवाद है या धन छीनकर बाटना समाजवाद है । इस छीना भूषटी के समाजवाद में न तो उस मनुष्य के मन में शांति, सन्तोष और प्रेम होगा न ही उसका कल्याण होगा जिसे माल-मुफ्त मिलेगा । इस मुफ्त-माल को नष्ट करने के लिए वह दिन रात अपनी इच्छा के अनुसार समाप्त करने की नित नई-नई उछल कूद में रहेगा । इसलिए दोनों का मन अशान्त रहने से शरीर भले ही थोड़ा तन्दुरुस्त रहे मगर सच्ची शांति और प्रसन्नता प्राप्त नहीं होगी ।

प्रभुपूजक के हृदय में एक विशेष प्रकार का सतोष, शांति और प्रसन्नता रहती है । इसी के आधार पर वह किसी का बुरा नहीं सोचता एवं रोगी और दुःखग्रस्त मानव के कल्याण सर्वदा यत्नशील रहता है । ऊपर के दोषों से मुक्त

आवश्यक नहीं कि सब ही हो और यह भी कि सब ही न हो। प्रत्येक रोगी में घटावही हो सकती है।

यह एक भयकर रोग है। एक बार यदि अच्छी तरह अपनी जड़ें जमा ले तो इसका समूल नष्ट होना कठिन हो जाता है। रोग स्थिति को स्थिरता देने में गलत चिकित्सा बड़ा पाट अदा करती है। पूर्ण अनुभवी चिकित्सको विशेषतः आयुर्वेदीय चिकित्सक द्वारा ही रोगी लाभ प्राप्त करता है।

इसमें भी रोगी को आहार-विहार पर पूर्ण सयम रखना चाहिए। अन्यथा औषधियों से भी रोग से मुक्ति मिलना कठिन हो जाता है। वस्तुतः देखा जाए तो यह रोग आज की सभ्यता की देन है। चाय, काफी, अन्डे, मछली, शराब, एवं सर्वदा अतिगरम पदार्थों के निरन्तर और अति मात्रा में सेवन से ही यह उत्पन्न होता है।

उक्त पदार्थों का परित्याग आतिव्रत मोजन से यह शांत रह सकता है। प्रतिदिन प्रातः ६-९ मासे त्रिफला चूर्ण शीतल जल से लेते रहना भी लाभदायक है। इसकी अनेक अवस्थाएँ बदलती रहती हैं अतः योग्य चिकित्सक के परामर्श और चिकित्सा का आश्रय लेना हितकर रहता है।

प्रभाव हो भी जाए तब बाद में यह बार-बार आता रहता है। जिससे रोगी कई मास तक स्वास्थ्य लाभ की शक्ति खो बैठता है।

इसमें क्या खाना—मियादी बुखारों में जहां तक हो सके—दूध, साबूदाना, सतरा, अनार, मौसमी, मीठा आदि फलों के रस को चूस-चूस कर लेना चाहिए। रस निकाल कर देना हो तो थोड़ा-थोड़ा देना चाहिए। फालसा, अमूर, किशमिश, मुनक्का, सेब, नागपाती भी दी जा सकती है। उवाल कर ठंडा किया पानी, सोडावाटर, निम्बू-रस मिला जल, अर्कगुलाब, अर्क सौंफ भी बहुत प्यास और मुख सूखने पर देने में तुरन्त सुख मिलता है।

क्या नहीं खाना—अनाज या अनाज से बने मोज्य पदार्थ इसमें नहीं खाना चाहिए कारण कि ये बुखार की मियाद को लम्बा करते हैं और टैम्प्रेचर में वृद्धि करता है। दही, लस्सी, केला, अमरूद, आड़ू, आदि देर से पचने वाले पदार्थ हितकर नहीं।

क्या करना—मियादी बुखार वाले को सर्वप्रथम पूरे आराम से रहना चाहिए। ऐसे रोगी का विस्तर साफ, स्वच्छ और हवादार कमरे में होना चाहिए। स्वच्छ वस्त्र धारण एवं शय्या पर सुगंधित फूल होने चाहियें।

क्या नहीं करना—अधिक चलना फिरना, दौडना, चिन्ता में ग्रस्त रहना, रात को जागना कोई भी मानसिक व्यग्रता एवं दिमागी काम अधिक नहीं करना। इस प्रकार आचरण करने से कोई भी मियादी बुखार यथानियम कुशल मगल से स्वयं रोगी को मुक्त कर देता है।

(३) अतिसार (Diarrhoea) —यह भी प्रायः होता ही रहता है। इसका प्रधान कारण खाने की अधिकता हुआ करती है पानी या पतले पदार्थों का अधिक सेवन भी अतिसार पैदा करता है। कभी-कभी स्थान परिवर्तन एवं पहाड़ों पर जाने से भी अतिसार हो जाता है। इसका मूल कारण बदहजमी होता है। अतः

क्या खाना—जब मक्खी भूख लगे तब ही नीचे लिखे द्रव्यों से अपनी रुचि के अनुसार एक दो द्रव्यों को चुन लेना चाहिए—पुराने चावलों की पतली खिचड़ी, मूग, मसूर, धान की खीलें, चावलों का भुरभुरा को पानी में उवाल कर पीना चाहिए। बकरी का दूध दही तक (दही की लस्सी) पक्षियों के मांस का रस। छोटी-छोटी मछलियों का सूप, गोदूध या बकरी के दूध का मक्खन, केले के फूल का शाक, पका केला, सोठ, अदरक, अनार, शहद।

क्या नहीं खाना—गेहूँ, उड़द, जौ, बथुआ एवं अन्य पत्र शाक, राजमाप,

क्या नहीं खाना—गरम मिसाला, मिरचें, उडद, अरहर, मोठ, जिमीकद, मूली और वह पदार्थ जो देर से हजम हो नहीं खाने चाहिए ।

क्या नहीं करना—बिना भूख भोजन, अधिक जल, पतले पदार्थों का सेवन, रात्री जागरण, स्नान, व्यायाम, मैथुन, अधिक दौड़, घूष करना एवं घूष में चलना फिरना नहीं करना चाहिए ।

(५) संग्रहणी (Sprue)—यह चिरकाल तक रहने वाला रोग है । इसका रोगी खाता-पीता हुआ भी कमजोर होता जाता है । यह भी आंतों का ही रोग है अतः इसमें खाने-पीने के सम्बन्ध में ऊपरलिखित अतिसार और प्रवाहिका के पथ्यों का पालन और अपथ्यों का परित्याग करना चाहिए ।

(६) अर्श (Piles)—इसे बवासीर कहते हैं । खूनी और वादी दो तरह की होती है । यह गुदा (Rectum) के भीतर और बाहिर मस्रो के रूप में पैदा होती है । यह भी भयंकर रोग है । एक वर्ष के बाद इसका समूल नाश होना असम्भव ही है । अपरेशन भी इसका किया जाता है परन्तु यह बार-बार फिर होता रहता है ।

प्रायः यह रोग निरन्तर कब्ज रहने से होता है । एवं मास, मछली, शराब, अंडे, गरम पदार्थ मिरच मिसाला अधिक खाने से हो जाता है । सबसे पहिले इसमें कब्ज दूर करने के लिए प्रतिदिन ६ माशा त्रिफला का चूर्ण प्रात उठते ही या रात को सोते समय गरम जल या दूध से लेते रहना चाहिए ।

क्या खाना—कुलथी, जौ और गेहूँ का आटा, पुराने चावल, दही तक (छाछ), माखन, मलाई, जिमीकद, पालक, बथुआ, मूँग-की दाल, गाजर, शल-जम, धीया, टिंडे, कासीफन, बैंगन, कालीमिरच, गौ और बकरी का दूध ।

क्या करना—कब्ज दूर करने का हमेशा ख्याल रखना । प्रात उठते ही १ गिलास वासी पानी पीना, घी १ तोला और खालिस शहद ६ माशा मिला कर नाश्ता के समय लेना, ऊपर से दूध पीना । मास खाने वाले पक्षियों के मास का रस ले सकते हैं । प्रात. एवं हो सके तो साय भी अमण २-४ मील का नित्य करना । तैरना जो जानते हो उन्हें घटा आध घटा जल में तैरना लाभदायक रहता है ।

क्या नहीं करना—घोड़े और वाईसिकल की सवारी, गरम पदार्थों और मसालों का त्याग । रात को जागना, मैथुन, घूष का सेवन, पात्रों के भार अधिक देर तक बैठना एवं उपस्थित मलमूत्र के वेगों को रोकना । क्रोध, चिन्ता और परेशानियों से बचना चाहिए ।

तीसरा कारण—जब मन में क्रोध, भय, शोक, ईर्ष्या, द्वेष, चिन्ता एवं भयंकर उथल-पुथल मची हुई हो, तब ऐसी स्थिति में भोजन बिलकुल न करना चाहिए। मन की शुभ और अशुभ दशाओं का प्रभाव शरीर पर अवश्य ही पड़ता है। क्रोधादि अवस्थाओं में सलग्न मन के कारण पाचक रसों का उचित रूप से निमरण न होने से वह पचता नहीं।

आरोग्य—शास्त्रियों (Hygienist) के इस सिद्धांत को कि अजीर्ण किन को पैदा होता है स्मरण रखना चाहिए—

अनात्मवत् पशुवद्भुजते ये ऽप्रमाणतः।

रोगानीकस्य ते मूलमजीर्णं प्राप्नुवति हि॥

अर्थात् अनेक रोग समूहों को उत्पन्न करने वाला अजीर्ण उन्हीं लोगों को उत्पन्न होता है जो अनात्मवान् अपने स्वास्थ्य और जीवन के मोह को छोड़कर अशन लोलुपी, पशु की तरह अत्यधिक भोजन करते हैं।

क्या खाना—अजीर्ण के रोगी को सर्वदा ही खाने के सम्बन्ध में सावधान रहना चाहिए। भोजन तब ही करना चाहिए जब सच्ची भूख लगे। भूख लगने पर भी हल्का और थोड़ा भोजन करना चाहिए। जिनको यह रोग पुराना हो उन्हें भोजन के साथ खारी-सोडा पीना हितकर होता है। दवाई के तौर पर सोडे में २ चम्मच बढिया मद्य (wine) भी मिलाकर लेना सुखदायक होता है। भोजन में वही पदार्थ लेने चाहिए जो अपने सात्व्य (अनुकूल) हो।

क्या नहीं खाना—दही, लस्सी, शर्बत, बरफ वाला पानी, उडद, केला, चासी और ठंडा भोजन नहीं करना। अधिक जलपान भी दुःखदायक होता है। भोजन करते ही दिन में सोना, तुरन्त सोकर उठते शीतल जल पीना, एवं वह पदार्थ जिनका सेवन सदा ही गड़बड़ करता हो।

क्या नहीं करना—भोजन करने के तुरन्त बाद स्नान, रात्री जागरण, स्त्री सेवन, गुड़, गुड़ के बने पदार्थ, गन्डेरि आदि का परित्याग हितकर होता है।

क्या करना—मूर्योदय से प्रथम अथवा उसके साथ साथ उठना, भ्रमण, नित्य व्यायाम करना, मन को प्रसन्न रखना। भोजन के बाद मौफ इलायची का चबाना अथवा बड़ी हरड के दो-चार टुकड़े मुख में रखकर शनैः शनैः चबाना। एवं पाचक चूर्ण जैसे लवण-भास्कर थोड़ा-थोड़ा चाटना तथा अश्वगवारिष्ट २ चम्मच द्राक्षासव २ चम्मच मिलाकर थोड़ा जल डालकर भोजन के बाद दोनों समय पीने से भोजन भली प्रकार पचता है और शरीर में बल आता है।

(६) पाण्डू (Anaemia)—यह रोग जिगर की खराबी से उत्पन्न होता है। इसमें कब्ज, मूत्र का पीलापन, भूख का न लगना, सुस्ती, मुख तथा चमड़ी का रंग-पीला, भूसा सा और निस्तेज हो जाता है। इस रोग की उचित चिकित्सा न की जाए और रोगी निरंतर गरम और रूक्ष पदों का सेवन करता रहे तब परिणामस्वरूप कामला (Jaundice) हो जाता है।

क्या खाना—पाण्डू रोग के रोगी को जी, गेहूँ, बढिया चावल, मूग, मसूर, मटर का रस, पक्षियों के मांस का रस हितकर होता है। फालसा हितकर है। धिया, पटोल, टिंडे, कद्दू, अमूर, निम्बू, इमली, सतरा, मौसम्मी, गलास खाना हितकर रहता है। मौसम्मी, मीठे सतरे, निम्बू की शिकजवी, नारियल का पानी, मधुर और शीतल पदार्थ लाभदायक रहते हैं।

क्या नहीं खाना—मिरच, मसाला, खारी चीजें, मांस, मच्छी, अडे, शराब तथा लहसुन, अदरक, गरम और गुरमागरम अन्नपान (चाए, काफी) आदि।

क्या नहीं करना—आग सेंकना, धूप में अधिक चलना-फिरना, भूखे रहना, शोक, क्रोध, चिंता, रात्री जागरण और मैथुन, व्यायाम (परन्तु यथाशक्ति प्रातः भ्रमण करते रहना चाहिए)।

क्या करना—पूर्ण विश्राम, सर्वदा प्रसन्न रहना, अच्छी शय्या पर शयन एवं शय्या पर सुगन्धित पुष्प रखने चाहिए।

साधारण चिकित्सा—पाण्डू-रोगी को प्रतिदिन दिन में प्रातः साय और रात को त्रिफला चूर्ण १ चम्मच नीसांदर चूर्ण ४ रत्ती ऐसी तीन मात्राएँ मन्दोष्ण जल से लिया जाए। तब एक सप्ताह में इस रोग में लाभ हो जाता है।

यदि कामला (Jaundice) हो और अनेक औषधों से लाभ न हुआ हो तब इमली ६ माशा बालुबुखारा १ तोला, मुनक्का २ तोला। इनको साफ सिल पर बारीक पीस लें और पिसी हुई वस्तु को उठाकर चीनी की प्याली में ढालकर और १५ तोला अर्क गुलाब में घोलकर ४ चम्मच ग्लूकोज मिला कर दें। इस दवा को दिन-भर में कई बार ४-४ चम्मच लेने चाहिए। दूसरे दिन नई दवाई बनानी चाहिए। इससे ५-७ दिन में ही कामला और उससे उत्पन्न कष्ट दूर हो जाते हैं। इस रोग में दूध, भात और फलों के रस पर रहना सबसे अच्छा होता है।

(१०) प्रतिश्याय (Catarrh)—जुकाम, नजला। वैसे तो जुकाम साधारण रोग है। कभी-कभी और मौसम की तबदीली के समय एवं सरद गरम होने से, भीगने से, दिन में सोकर उठते ही तुरन्त बरफ वाला ठंडा पानी

११. उदरशूल (Colic) —पेट दर्द । वैसे तो पेट की दर्द अनेक प्रकार की है और चिरकाल तक रहने वाली और भयंकर भी हैं । साधारणतया इसे समझने के लिए दो भागो में बाटना ठीक रहेगा ।

(१) पुरानी और पेचीदा पेट दर्द जो दीर्घ काल से चल रही है । कई रोग भी ऐसे हैं जिनका स्थान तो अन्यत्र होता है परन्तु दर्द पेट-में होती है ।

(२) वह पेट-दर्द जो न्यूनाधिक खाने-पीने से ही अथवा बदपरहेजी के कारण हो, साधारण उपचार से शीघ्र शांत हो जाए ।

क्या खाना—पुराने पेट दर्द वालो को तो वही पदार्थ एव खाने पीने की वही वस्तुएं ग्रहण करनी चाहिएं जिनसे पेट दर्द का दौरा न होता हो । पुराने और पेचीदा पेट-दर्द वालो को बड़े समय से रहने की आवश्यकता है । साधारण सी भूल होने पर तुरन्त पेट दर्द का दौरा हो जाता है ।

भोजन में प्रायः दाल, दलिया, पुराने चावलो की खिचड़ी, चने का सूप, पतली गेहूँ की चपाती, अदरक, प्याज, लहसुन, हींग, अजवायन, सोहाजने के फूलो का शाक या चटनी, पोदीना, की चटनी, नीबू, पालक, बथुआ, करेला, परवल, खाने का सोडा । पक्षियो के मांस का सूप पीना अधिक सुखदायक रहता है ।

क्या नहीं खाना—उडद, अरहर, दही, आड़ू, केला, मिन्डी तोरी, सरसो का साग, लस्सी, वासी पदार्थ, कटहल, कचालू, शीतल पदार्थ, देर से पचने वाले पदार्थ, कड़वे और रुक्ष भोजन, दाले,

क्या नहीं करना—विना भूख या बहुत थोड़ी भूख होने पर भी कुछ नहीं खाना । विरुद्ध भोजन (जो परस्पर मिल कर पचते समय रोग पैदा करते हो) जैसे—मांस, मछली के साथ दूध, केला और दही के साथ दूध, । कभी थोडा खाना कभी बहुत खाना, भूख लगने पर भी न खाना ।

व्यायाम, मैथुन, मद्यपान, भोजन के तुरत बाद तीव्र-गति से चलना या भागना, अधिक जलपान, चिंता, क्रोध, उपस्थित मलमूत्र के वेगो को रोकना ।

क्या करना—यथा नियम, यथाशक्ति भ्रमण करना, प्रायः उष्णोदक से स्नान और उष्णोद्भेदक का पीना, चिन्ता, क्रोध भय और ईर्ष्या से मुक्त रहना । पूर्ण निद्रा लेने एव प्रसन्न रहने का स्वभाव बनाना चाहिए ।

१२ कास (Cough) खांसी । कभी-कभी खासी का होना और शीघ्र ही शांत हो जाना स्वाभाविक होता है । परन्तु खासी का बार-बार होना और चिरकाल तक बने रहना खतरनाक होता है । पुरानी खासी का परिणाम हमेशा

चम्मच हर २/२ घन्टा बाद चाटते रहने से कफ का अधिक निकलना भूख का न लगना और मुखस्राव में आशातीत लाभ होता है ।

१३ श्वास (Asthma) — दमा । यह भी कास रोग से मिलता जुलता रोग है । खानपान और पथ्य परहेज कास के सदृश्य ही होना चाहिए । श्वास में खासी तो होती है परन्तु श्वास में खास-मार्ग (हवाई नालियाँ) में सूजन हो जाती है । फेफड़ों के वायु—कोष कफ में भर जाते हैं जिससे रोगी को सास लेना बहुत ही कठिन हो जाता है । यह दशा भयंकर और अत्यन्त कष्टदायक है । अतः इसमें ऐसे उपाय तुरन्त ही करने चाहिए जिनसे श्वास प्रश्वास अपनी स्वाभाविक दशा में चलता रहे । एतदर्थ —

विशेष उपाय—कडेव या मीठे तैल को थोड़ा गरम कर लें और उसमें तैल से चौथाई $\frac{1}{4}$ सेंधा नमक बारीक पीसकर मिला दें । रोगी को निर-वात स्थान में बैठा या लिटा कर गरम-गरम तैल की मालिश गले के बाहर, छाती, पसलियाँ और पीठ पर शनैः शनैः करें । इस प्रकार आध-घण्टा मालिश करने के बाद रोगी को कपड़े पहिनाकर विस्तर पर लिटा दें । बाद में गरम पानी की २ बोतलो से गले, छाती पसलियाँ और पीठ पर सेक करें । सेक के समय रोगी को गरम या मोटे कपड़े से ढक देना लाजमी है । इस प्रकार $\frac{1}{2}$ घन्टा करने से रोगी सुख से सास लेना आरम्भ कर देगा ।

श्रीषधि के रूप में अदरक रस ४ चम्मच शहद ४ चम्मच नीबू का रस २ चम्मच काला-नमक और नौशादर एक चम्मच मिलाकर एक २ चम्मच हर आधे २ घन्टा बाद चटा ऊपर से दो घूंट गरम जल के पिला दें । इससे श्वास प्रश्वास शीघ्र अपनी प्राकृत दशा में आ जाता है ।

(१३-क) वात-व्याधि—वात-रोग (वाई की दर्द) । आयुर्वेद में वात अथवा वायु को एक विशेषस्थान प्राप्त है । शरीर के निर्माण और संचालन में इसे निर्मापक एवं नियामक माना जाता है । इसके अनेक रोग हैं किन्तु यहाँ वात-व्याधि का अर्थ केवल शरीर में होने वाली पीड़ाओं और दर्दों से है ।

क्या खाना—गेहूँ, चावल (लाल चावल), मूँग, मसूर, कुलथी, उडद, पक्षियों के मांस का रस, अन्डे, मछली (रोहू), सहेजना, वेंगन, दूध, घी, माखन, मलाई, दही, मिशरी, चीनी, शक्कर, गुड, लहसुन, प्याज, गरम मसाला, फलों में बादाम, खजूरें, नियोजे, अखरोट, पिस्ता, काजू, मुन्नका, अगूर, आम, सेव, अनार, फालसा आदि लिए जा सकते हैं ।

मछली, अण्डे, देर से पचने वाले पदार्थ—मूली, केला, आड़ू, अमरुद, कटहल, उडद, इत्यादि ।

क्या करना—ग्रीष्म ऋतु को छोड़कर सर्वदा गरम जल से स्नान करना, भोजन में भी गरम जल का सेवन करना । सर्वदा भूख रखकर खाना । समय पर सोना और उठना, यथाशक्ति थोड़ा-थोड़ा भ्रमण करना । अदरक के रस में थोड़ा शहद मिलाकर बार-बार थोड़ा २ चाटते रहने से बड़ा लाभ होता है । कब्ज दूर करने के लिए दूसरे-चौथे दिन कोई भी त्रिरेचन बटी लेते रहना चाहिए । नए आमवात में गाँठों की सूजन और दर्द के लिए सेंक करना चाहिए । पुराने गठिया में सूजन और पीडा की शांति के लिए घतूर तेल, महानारायण तैल या विपगर्भ तेल की मालिश भी करनी चाहिए ।

क्या नहीं करना—वर्षा में भीगना, ठंडे जल से स्नान, सर्द और नमी भरी वायु का सेवन, दिन में सोना और ओस से सर्वदा बचना चाहिए । जिन पदार्थों के सेवन से रोग बढ़ता हो उनका परित्याग एवं स्त्रीसेवन न करना चाहिए ।

१५. आनाह — (Tympanites) कब्ज । यद्यपि यह रोग बड़ा साधारण है रोगी और चिकित्सक दोनों ही इससे लापरवाह रहते हैं । रोगी समझता है कि कब्ज होने पर टट्टी की गोली खानी चाहिए । चिकित्सक भी कब्ज वाले को टट्टी की गोली देकर निश्चिन्त हो जाता है । आरम्भ में इससे लाभ भी होता है । किन्तु बार-बार और प्रतिदिन ऐसा क्यों होता है ? इसके मूल-कारण पर ध्यान न देने से ही कब्ज भयंकर और चिरस्थायी रोगों को जन्म देती है । स्वाभाविक रूप से नित्य विसर्जित होने वाले मल के चिरकाल तक निरंतर मलाशय में पड़े रहने से वह सूख जाता है । मल का द्रव भाग जिसमें कई ऐसे मलिन पदार्थ रहते हैं जो मलाशय की आचूषण क्रिया से चोषित होकर रक्त में पहुँच जाते हैं । बाद में शनैः शनैः गठिया, हृदय के रोग, शिरो रोग, अजीर्ण, पेट की गैस, खट्टे, कड़वे डकार, कटिशूल अनीमिया, बार-बार प्रतिश्याय का होना, गुदों की खराबी, ठीक समय पर भूख का न लगना, निरुत्साह एवं निर्वलता आदि कष्ट बढ़ते जाते हैं ।

क्या खाना—ऐसे ही भोजन और पेय पदार्थ इसमें लेने चाहिए जो स्निग्ध (चिकने), शीघ्र पाकी (जल्दी पचने वाले) हों । गेहूँ, चावल, दलिया, माप और चने की दाल, मूग आदि घृत प्रधान हों, घिया, कद्दू, टिंडा, मटर, पालक, बथुआ, चोलाई का साग, दूध, घृत, माखन, मलाई, मास रस । आम,

पर भी जो निरन्तर खाते पीते रहते हो। इस अवस्था में खट्टे डकार भी आते हैं जिनसे छाती और गले में जलन होती है। सिर में, टांगों में, कमर में, और कभी-कभी बाजुओं में भी दर्द हो जाता है। मुखमंडल निस्तेज, सुस्ती, उद्यम और उत्साह में कमी, स्वभाव में चिड़चिड़ापन, परेशानी, क्रोध, निद्रा की कमी या हर समय सोए रहने की इच्छा। सब लक्षण आहार के भली प्रकार न पचने और वाद में शुद्ध रक्त न पहुँचने के कारण से होते हैं। इसमें होने वाली पीड़ा, चुभन या घडकन क्रिया कालिक लक्षण है। स्थानीय विकृति (Organic) नहीं। इससे भयभीत न होना चाहिए।

क्या खाना—वही भोज्य पदार्थ जो अनुकूल हो और जल्दी पच जाए लेने चाहिए। गेहूँ, जौ, चना, मूँग, मसूर, चने की अरहर की दालें, पक्षियों के मांस रस का सेवन, आम, संतरा, चीकू, अगूर, खरबूजा आदि रुचिर फल। घिया टिंडा, गोभी, गाजर, करेला।

क्या नहीं खाना—खटाई, मिरच मिसाला, केले, दही, ठंडा दूध, विशेषकर रात्री को दूध बिलकुल नहीं पीना। अरबी, कचालू, मिंडी, तोरी, सरसो का साग, कटहल, वासी भोजन, आदि।

क्या करना—सप्ताह में दो बार विरेचनवटी १-२ गोली लेनी चाहिए जिससे शोच साफ होता रहे। एवं सप्ताह में दो बार एक समय हलका भोजन लें। इस नियम के पालन करने से पेट के खराब होने का भय ६५% दूर हो जाता है। भोजन के बाद—लवणभास्कर चूर्ण, लशुनादिवटी, अग्निनुन्डी वटी किसी एक की दो २ गोली भोजन के दोनों समय-बाद गरम जल से ली जानी चाहिए। दिन-चर्या के नियमों तथा ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए।

हृछल—इसी को दर्द दिल, दिल का डूबना, बँठना, दिल का दौरा या हृदय का रोग कहते हैं।

मनुष्य का हृदय एक मांस के लोथड़े जैसा थैला सा होता है। इसके चार भाग हैं। बाहर का थैला एक लुआवदार झिल्ली में लिपटा हुआ है। इन चारों भागों में अन्दर की तरफ लुआवदार झिल्लियाँ लगी हैं। बाहर की झिल्ली में अथवा अदरुनी किसी एक या अधिक झिल्ली में सूजन होने पर दिल के दोरे आरम्भ हो जाते हैं। मामूली या एक स्थान की झिल्ली की सूजन होने पर दिल का साधारण दौरा होता है। मगर रोगी को काफी कष्ट होता है। फिर भी इस हालत में आयु को खतरा अधिक नहीं होता। जब अदरुनी और बाहरुनी झिल्लियों में सूजन तीव्र हो तब दोरे पर आयु के विषय में कुछ नहीं

जब दौरे के लक्षण मालूम हो एक से दो गोली तुरन्त लेने से दौरा ही रुक जाता है अथवा कष्टकर दौरा नहीं होता ।

दौरे के समय तत्काल अलसी का चूर्ण १० तोला, हलदी का चूर्ण ३ तोला, सेंधानमक ३ तोला, अजवायनचूर्ण २ तोला, एरन्डतेल (Castor-oil) १० तोला, सब सूखे चूर्णों को थोड़े पानी के साथ मिलाकर गोला बना लें । एरन्ड तेल को छोटी कड़ाही में डालकर गरम करें और गोले को मिलाकर १५-२० मिनट आग पर रखें । इस हलुए जैसी दवा को साफ मलमल के रुमाल में बांध कर दरद के स्थान पर सेंक (Fomentation) करें । इससे दौरे की तेजी घबराहट और दम घुटने के कष्ट में तुरन्त लाभ होता है ।

ब्या खाना—ऐसे रोगी को दही, केले, खीर, मल्ले, पकीड़ी, अतिशीतल जल, भिन्डी, अरबी, कचालु, कटहल, अमरुद, मछली आदि का सेवन विलकुल न करना चाहिए । दिन में सोना, स्त्री सेवन, भार उठाकर चलना, तेज चलना, ऊंची जगहों पर चढ़ना, चिता, शोक, व्यायाम, रात्री जागरण और बिना-भूख भोजन न करना चाहिए । सप्ताह में दो दिन रात्री का भोजन त्याग देना दौरे से बचे रहने का सर्वोत्तम उपाय है । हृदय का दौरा हृत्कपाटो की सूजन के बढ़ने से होता है । हृदयामृत वटी हृदय की मूल सूजन को कम करती है । शोथ को बढ़ने से रोकती है और स्थान को स्वच्छ बनाती है । दौरे के समय हृदयामृतवटी तुरन्त तीव्र पीड़ा को कम करके शांत करती है । ये आजमूदा गोलियाँ सैकड़ों हृद्रोगियों पर अनुभव करके तैयार की गयी हैं । दौरे के अभाव में प्रातः सायं एक २ गोली खाते रहने से शरीर २ हृदय की सूजन उतर जाती है और रोगी में एक सतोष और साहस उत्पन्न होता है । हृच्छूल यह अमीरो का रोग है । गरीबों पर आक्रमण करना इसे पसन्द नहीं । साधारणतया ४०-४५ वर्ष की आयु के लगभग घनाढ्य और सुख-प्रिय जनो को अपना सहचर बनाता है ।

१७ अम्लपित्त (Hyper-acidity) इसी को पेट की गैस कहते हैं । बहुत बढ़ जाने पर इसी को आमालशयिकव्रण (Gastritis) कहते हैं । वस्तुतः यह मदाग्नि-जन्य रोग है । इसमें—कब्ज, मूत्र का कम आना, भूख का न लगना, पेट में हवा का रहना, अधोवायु का न निकलना, खट्टे और कड़वे एव गले और छाती में जलन वाले डकारों का आना, सिर में दर्द, सिर का चकराना, उठते बैठते आखों में अन्वेरा सा तथा चक्र आना, टांगों और बाजुओं में कहीं २ दर्द होना, कमर दर्द, जोड़ों में दर्द, नींद का न आना या बहुत अधिक आना, निरुत्साह और जीवन से निराशा—आदि अनेक लक्षण उपस्थित होते हैं । ऊपर के लक्षण

